



Meddwl am y Dyfodol -

Dysgu drwy gysylltiadau rhyngwladol
ymhen 40 a 200 mlynedd

**Arloesi Basotho a Menter leuenctid
(Blwyddyn 4-6)**

Tabl Cynnwys

Cyflwyniad	03
Amdanom ni	04-05
Diben yr Adnodd	06
Rhannu Dysgu ar Padlet	07
Crynodeb o'r Testunau Cydymaith	08
Sut i Ddefnyddio'r Adnodd Hwn	09
Dadansoddiad o weithgareddau	10
Cynlluniau Gwersi	11-12
Adnoddau	13
Testunau Cydymaith	14-22
Cysylltiadau Pellach	23

Cydnabyddiaethau Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth gan Taith, Llywodraeth Cymru a Dolen Cymru Lesotho, mae'r adnodd hwn wedi'i lywio gan leisiau a phrofiadau bywyd cymunedau, addysgwyr a phobl ifanc yng Nghymru a Lesotho.



Croeso i

Arloesi a Menter Ieuenctid Basotho

Adnoddau

Mae'r adnodd hwn yn helpu disgyblion i archwilio'r thema arloesedd Basotho a menter ieuenctid trwy hunaniaeth, perthyn (cynefin), tegwch a gwerthoedd.

Mae'n meithrin hyder wrth ddeall sut mae cymunedau'n gwneud penderfyniadau a sut mae perthyn yn cael ei fynegi yng Nghymru a Lesotho.



Amdanom Ni

Dolen Cymru yw cyswllt cyfeillgarwch rhyngwladol hynaf Cymru. Ers 1985, mae Dolen Cymru wedi meithrin perthnasoedd rhwng Cymru a Lesotho drwy addysg, diwylliant, iaith, iechyd a phrosiectau cymunedol.

Ystyr yr enw Dolen yw “cyswllt” neu “gysylltiad”, ac mae cysylltiad wrth wraidd popeth maen nhw'n ei wneud.

Ers dros ddeugain mlynedd, mae Dolen Cymru wedi:

- helpu athrawon Cymraeg a Basotho i ddysgu oddi wrth ei gilydd
- partneriaethau ysgol a chyfnewidfeydd dosbarth wedi'u cefnogi
- adnoddau wedi'u datblygu sy'n dathlu gwerthoedd a hanesion cyffredin
- creu cyfleoedd i bobl ifanc feithrin hyder ac ymwybyddiaeth fyd-eang
- cryfhau cysylltiadau cymunedol trwy gyfeillgarwch, parch a thegwch.



Meddwl am y Dyfodol

Pam Cymru ↔ Lesotho?

Er bod Cymru a Lesotho yn lleoedd gwahanol iawn, mae tebygrwyddau trawiadol:

- hunaniaeth ddiwylliannol gref
- ieithoedd a thraddodiadau cyfoethog
- ymdeimlad dwfn o gymuned a pherthyn
- hanes o wydnwch ac undod
- cariad at gerddoriaeth, adrodd straeon a thirwedd

Mae gwaith Dolen Cymru yn dod â'r edafedd cyffredin hyn at ei gilydd fel y gall plant ddysgu:

“Mae pwy ydym ni yn cael ei siapio gan y lleoedd rydyn ni’n perthyn, y straeon rydyn ni’n eu rhannu, a’r gwerthoedd rydyn ni’n byw yn ôl.”

Ein nod mewn addysg

Mae Dolen Cymru yn cefnogi athrawon drwy ddarparu adnoddau ymarferol, sy'n cyd-fynd â'r cwricwlwm ac sy'n:

- ✓ dathlu hunaniaeth, iaith a diwylliant
- ✓ **hyrwyddo tegwch, parch a chynhwysiant**
- ✓ **helpu plant i wneud cysylltiadau rhwng Cymru a Lesotho**
- ✓ **meithrin hyder a chwilfrydedd**
- ✓ **annog dinasyddiaeth fyd-eang a dealltwriaeth gwrth-hiliol**

Mae'r adnodd hwn yn rhan o'r weledigaeth gyffredin honno.

Diben yr Adnodd



Mae'r adnodd hwn yn canolbwyntio ar thema Arloesi Basotho a menter ieuencid, tra hefyd yn archwilio hunaniaeth, cynefin (perthyn), tegwch, a gwerthoedd cymunedol. Fe'i cynlluniwyd trwy lens gwrth-hiliol ac mae'n cynnwys cymhwysedd digidol ystyrlon trwy gydweithio ag ysgol bartner yn Lesotho.

Mae'r gweithgareddau'n cefnogi meysydd allweddol o Gwricwlwm Cymru ar draws y Dyniaethau, leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu, y Celfyddydau Mynegiannol a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol, gan helpu disgyblion i ddeall y gorffennol wrth fyfyrio ar bwy ydyn nhw heddiw.

Gwerthoedd Craidd



Cysylltiad Diwylliannol

Mae'r adnodd hwn yn cryfhau dealltwriaeth disgyblion o'u hunaniaeth eu hunain wrth feithrin cysylltiadau ystyrlon rhwng Cymru a Lesotho.

Mae'n hyrwyddo chwilfrydedd, parch a balchder mewn treftadaeth ddiwylliannol.



Cymuned

Mae'r gweithgareddau'n annog tegwch, empathi a gwneud penderfyniadau sy'n cael eu harwain gan werthoedd. Mae disgyblion yn archwilio sut mae cymunedau yn y gorffennol a'r presennol yn gweithio i gadw pobl yn ddiogel, wedi'u cynnwys a'u trin â pharch.

Rhannu Dysgu ar Padlet



Pryd i ddefnyddio'r Padlet

Padlet a rennir rhwng eich ysgol a dosbarth partner yn Lesotho yw hwn.

Sganiwch y cod QR isod i gael mynediad at y Padlet a'i bostio yn y golofn gywir.

Gall athrawon arddangos postiau ysgolion partner i'r dosbarth fel y gall disgyblion gymharu syniadau, cyfnewid meddyliau a dysgu oddi wrth ei gilydd.

Gallwch ddefnyddio'r Padlet i rannu myfyrdodau terfynol disgyblion.

Beth i'w uwchlwytho

Cyfarfod Llawn Byr Meddwl am y Dyfodol a Cherdyn Ymadael (t. 8).

Dylai disgyblion rannu syniadau am sut y gallai bywyd fod yn decach neu'n well yng Nghymru a Lesotho yn y dyfodol.



Padlodd



Crynodeb o'r Testunau Cydymaith

1. Cynghrair Genedlaethol Lesotho ar gyfer Pobl â Nam ar eu Golwg (LNLVIP)

Sefydlwyd LNLVIP i sicrhau bod gan bobl â nam ar eu golwg yn Lesotho fynediad cyfartal at addysg, cyflogaeth a bywyd cyhoeddus.

2. Limpho Thoahlane – Coginio Plastig

Sefydlodd Limpho Pheha Plastic i fynd i'r afael â gwastraff plastig a hyrwyddo cyfrifoldeb amgylcheddol yn Lesotho. Drwy ailgylchu gwastraff yn gynhyrchion defnyddiol a chyflwyno addysg hinsawdd, mae hi'n troi heriau amgylcheddol yn gyfleoedd.

3. Cymdeithas y Byddar-Dall Lesotho (DBAL)

Ar ôl mynd yn ddall, sefydlodd Matsepiso DBAL i eiriol dros unigolion Byddar-Dall yn Lesotho. Datblygodd gyfathrebu arwyddion cyffyrddol.

4. Regina Lephoi - Cymdeithas Genedlaethol Lesotho Byddar

Mae Regina yn athrawes ac yn ymgyrchydd Byddar a heriodd wahardd iaith Arwyddion mewn ysgolion. Sefydlodd NADL a helpodd i hyrwyddo cydnabyddiaeth iaith Arwyddion mewn addysg a bywyd cyhoeddus.

5. Tebello Tjapela – Cydweithfa Arbedion a Chredyd Phuthalichaba

Sefydlodd Tebello gwmni cydweithredol cynilo a chredyd i fynd i'r afael ag allgáu ariannol yn Lesotho.

6. Cymerwch ofal David Rakojoana – Technoleg a Diwylliant

Mae Hlokomelang yn gweithio i rannu a gwarchod iaith a diwylliant Sesotho trwy dechnoleg a ffilm. Cyfrannodd at gwrs Sesotho digidol a sicrhodd gyfieithiad cywir o straeon Basotho ar gyfer cynulleidfaoedd byd-eang.

SUT I DDEFNYDDIO'R ADNODDAU

Beth sydd wedi'i gynnwys yn y Pecyn hwn



Cyflwyniad

Cyflwyniad Disgyblion

Yn cyflwyno pob astudiaeth achos bywyd go iawn trwy drafodaeth, delweddau a chwestiynau strwythuredig.

Testunau Astudiaeth Achos Cydymaith

Rhowch wybodaeth gefndirol fanylach am bob unigolyn neu sefydliad.

Gweithgareddau Addysgu Strwythuredig

Trafodaeth gam wrth gam a thasgau meddwl wedi'u hymgorffori yn y cyflwyniad.

Myfyrdod Meddwl ar y Dyfodol

Yn annog disgyblion i ystyried sut y gallant greu newid cadarnhaol yn eu cymunedau eu hunain.

Sut i Ddefnyddio'r Testunau Cydymaith

Darperir y testunau cydymaith i ddyfnhau dealltwriaeth thrawon a darparu cyd-destun cywir cyn addysgu. Maent yn cefnogi esboniadau hyderus ac yn cynnig cyfleoedd styniad i ddisgyblion sy'n cyflawni'n uwch. Ni fwriedir i ddynnt gael eu darllen yn uchel yn llawn; yn hytrach, dewiswch ffeithiau allweddol, dyfyniadau byr, neu fanylion perthnasol i gyfoethogi trafodaeth neu ymateb i gwestiynau. Mae'r cyflwyniad ei hun yn cynnwys popeth sydd ei angen ar gyfer cyflwyno i'r dosbarth cyfan.



Dadansoddiad o weithgareddau



Mae ein rhaglen yn cynnwys

Mae'r gweithgareddau'n tywys disgyblion drwy archwilio sut mae arloesedd yn creu newid. Maent yn dechrau drwy drafod a yw arloesedd o fudd cyfartal i bawb, yna'n dadansoddi pob astudiaeth achos drwy nodi'r broblem, y syniad newydd, a'r hyn a newidiodd o ganlyniad.

Mae disgyblion yn cymharu sefyllfaoedd "cyn" ac "ar ôl" i ystyried effaith, tegwch a chynhwysiant, cyn cymhwyso eu dysgu i'w cymuned eu hunain trwy feddwl a myfyrio ar y dyfodol.



Arloesi Cymru- Basotho

Syniadau Addysgu

Amcan Dysgu:

Archwilio sut mae arloesedd yng Nghymru a Lesotho yn ymateb i broblemau go iawn ac yn creu newid cadarnhaol mewn cymunedau.

Cyd-destun

Mae straeon bywyd go iawn o Lesotho yn dangos sut mae unigolion yn creu newid cadarnhaol trwy arloesedd, gwydnwch a gweithredu cymunedol.

Cychwynnwr

Ar y bwrdd: “Mae arloesedd yn helpu pawb yn yr un ffordd.”

Mae disgyblion yn dewis:

- Cytuno/Ddim yn siŵr/Anghytuno

Rheol: Rhowch un rheswm.

Gweithgaredd 1

Mae athrawon yn dewis astudiaeth achos ac yn tywys y disgyblion drwyddi gan ddefnyddio'r deunyddiau cyflwyno. Ar y bwrdd, lluniwch dri blwch:

- Problem
- Syniad newydd
- Beth sydd wedi newid

Dywed yr athro: “Mae arloesedd yn dechrau pan nad yw rhywbeth yn gweithio. Mae gan rywun syniad. Mae'r syniad hwnnw'n newid bywyd bob dydd.”

Tasg:

Mae'r athro'n darllen un frawddeg astudiaeth achos syml, fyr iawn yn uchel. Fel dosbarth, mae'r disgyblion yn penderfynu:

- Beth oedd y problem?
- Beth oedd y syniad newydd?
- Beth newidiodd?

Dilyniant

- Blwyddyn 4: Nodwch y problem a dywedwch beth sydd wedi newid.
- Blwyddyn 5: Nodwch y problem, y syniad, a'r newid.
- Blwyddyn 6: Eglurwch sut y gwnaeth y syniad newydd helpu mwy o bobl i ymuno.

Gweithgaredd 2

Tasg:

Darllenwch fersiwn fer iawn, symlach o UN astudiaeth achos yn uchel (3 brawddeg yn unig: Cyn / Syniad / Ar ôl). Codwch y bawd pan glywant:

- problem
- syniad newydd
- rhywbeth yn gwella

Mae'r athro'n gofyn: “Beth oedd yn anodd o'r blaen?”, “Beth oedd y syniad newydd?” a “Pwy allai ymuno wedyn?”



Arloesi Cymru- Basotho

Syniadau Addysgu

Amcan Dysgu:

Archwilio sut mae arloesedd yng Nghymru a Lesotho yn ymateb i broblemau go iawn ac yn creu newid cadarnhaol mewn cymunedau.

Cyd-destun

Mae straeon bywyd go iawn o Lesotho yn dangos sut mae unigolion yn creu newid cadarnhaol trwy arloesedd, gwydnwch a gweithredu cymunedol.

Gweithgaredd 3

Dangoswch ddwy ddelwedd o Adnodd 1:

- Cyn: Sefyllfa lle na all pawb gymryd rhan.
- Ar ôl: Yr un sefyllfa gyda syniad neu newid newydd.

Tudalen 13

Gofynnwch i'r disgyblion:

1. Beth sy'n wahanol?
2. Pwy na allai ymuno o'r blaen?
3. Pwy all ymuno nawr?

Mae'r disgyblion yn egluro eu meddwl mewn grwpiau. Yna'n rhannu gyda'r dosbarth.

Dilyniant

- Blwyddyn 4: Disgrifiwch beth sy'n wahanol.
- Blwyddyn 5: Eglurwch sut y gwnaeth y newid helpu rhywun penodol i gymryd rhan.
- Blwyddyn 6: Eglurwch pam mae'r newid yn gwneud y sefyllfa'n decach.
- Coesyn brawddeg: "Nawr, gall mwy o bobl... oherwydd..."

Mini-Gyfarfod Llawn Meddwl yn y Dyfodol

Awgrym (ar y bwrdd): Sut gallai syniadau newydd newid bywyd bob dydd yn y dyfodol?

Dilyniant

- Blwyddyn 4: Dywedwch un peth a allai fod yn well yn y dyfodol oherwydd syniad newydd.
- Blwyddyn 5: Eglurwch sut y gallai syniad newydd helpu mwy o bobl yn y dyfodol.
- Blwyddyn 6: Eglurwch pam y gall y dewisiadau y mae pobl yn eu gwneud nawr lunio'r dyfodol a phwy y mae hyn yn ei helpu.

Cerdyn Allanfa

Recordiwch nodyn llais 30–45 eiliad. Cwblhewch:

- "Un syniad rwy'n ei ddeall yn well nawr yw..."
- "Mae hyn yn bwysig oherwydd..."

Blwyddyn 4:

- "Dysgais i hynny..."

Blwyddyn 5:

- "Mae hyn yn bwysig oherwydd..."

Blwyddyn 6:

Ychwanegu: "Mae hyn yn cysylltu â Chymru a Lesotho oherwydd..."





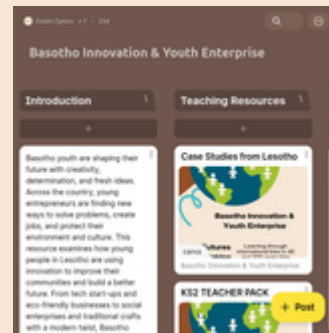
Meddwl am y Dyfodol -

Dysgu drwy gysylltiadau rhyngwladol
ymhen 40 a 200 mlynedd

**Testun Cydymaith arloesedd a menter
ieuenctid Basotho**

Cynnwys

1. Cynghrair Genedlaethol Lesotho ar gyfer pobl â nam ar eu golwg (LNLVIP)
2. Liphoo Thoahlane, Pheha Plastig
3. Cymdeithas y Byddar-Dall Lesotho (DBAL)
4. Regina Lephoi, Cymdeithas Genedlaethol Lesotho Byddar
5. Tebello Tjapela, Cymdeithas Cydweithredol Cynilion a Chredyd Phuthalichaba Cyf
6. Cymerwch ofal David Rakojoana, Ysgolor Chevening
7. Tampose Mothopeng, Matrics y Bobl
8. Dolenni a Phodlediadau



CLICK HERE



Mae'r astudiaethau achos yn y pecyn adnoddau addysgu hwn yn tynnu sylw at siwrneiau ysbrydoledig unigolion Basotho sydd wedi goresgyn heriau i gyflawni llwyddiant mewn gwahanol feysydd. Mae eu straeon yn dangos sut y gall gwydnwch, creadigrwydd a phenderfyniad lunio dyfodol personol a hanes ehangach Lesotho.

Sganiwch y cod QR i weld
Padlet Arloesi Basotho -
ychwanegwch waith eich
disgyblion ac ymunwch â'n
cymuned fyd-eang o
ddysgwyr



Cydnabyddiaethau

Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth gan Taith a Dolen Cymru Lesotho, mae'r adnodd hwn wedi'i lywio gan leisiau a phrofiadau bywyd cymunedau, addysgwyr a phobl ifanc yng Nghymru a Lesotho. Wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru 2025-6.

Astudiaeth Achos: Cyng rhair Genedlaethol Lesotho ar gyfer pobl â nam ar eu golwg (LNLVIP)



Enw: LNLVIP Man geni: Lesotho

Diwydiant: Sefydliad eiriolaeth

Cyfyngau cymdeithasol:



**“Deilliodd gallu’r sefydliad i
oresgyn y rhwystrau hyn o
feddwl strategol ac eiriolaeth
ddi-baid ei aelodau”.**

Effaith:

Heddiw, mae effaith LNLVIP yn cael ei theimlo'n ddwfn ledled Lesotho.

Mae'r sefydliad wedi chwarae rhan

drawsnewidiol wrth sicrhau bod pobl â nam ar

eu golwg yn mwynhau mynediad cyfartal at

addysg, cyflogaeth a chynhwysiant

cymdeithasol.

Mae ei eiriolaeth wedi arwain at newidiadau

polisi, addasiadau sefydliadol, a

chydabyddiaeth gyhoeddus eang o hawliau

pobl â nam ar eu golwg.

Mae Canolfan Mohloli oa Bophelo yn parhau i

wasanaethu fel adnodd hanfodol, tra bod LNLVIP

yn parhau i fod ar flaen y gad yn y frwydr dros

urddas, mynediad a chyfle i bob person â nam ar

ei olwg yn Lesotho. Nid dim ond goroesiad yw ei

hetifeddiaeth, ond twf, cynhwysiant a

thrawsnewid parhaus.

Ysbrydoliaeth:

- Cafodd sefydlu Cyng rhair Genedlaethol Lesotho ar gyfer Pobl â Nam ar eu Golwg (LNLVIP) ei sbarduno gan y sylweddoliad bod hawliau ac anghenion pobl â nam ar eu golwg yn cael eu hanwybyddu mewn polisi cenedlaethol a bywyd cyhoeddus.
- Arweiniodd hyn at eiriolwyr gweledigaethol fel Violet Ngwenya a Miss Coolson i awgrymu sefydlu sefydliad a gynlluniwyd yn benodol i hyrwyddo hawliau pobl â nam ar eu golwg yn Lesotho.
- Parhaodd eu gweledigaeth pan fynychodd Theresa Mofomobe gynhadledd anabledd yn Zambia ym 1983. Wedi'i hysbrydoli gan y mudiadau anabledd trefnus y daeth ar eu traws yno, dychwelodd gyda phenderfyniad bod angen corff ei hun ar Lesotho i gynrychioli a grymuso ei dinasyddion â nam ar eu golwg.
- Ym 1986, cyfarfu grŵp o unigolion â nam ar eu golwg yng Nghanolfan Adnoddau'r Deillion, ynghyd ag athrawon a rhieni plant â nam ar eu golwg, a ffurfion nhw bwyllgor llywio, y cam cyntaf yn yr hyn a fyddai'n dod yn fudiad cenedlaethol.
- Ym 1989, cynhaliodd y sefydliad ei Gyfarfod Cyffredinol Blyneddol cyntaf ac etholodd y diweddar Mr Moses Masemene yn swyddogol yn llywydd cyntaf.

Cyflawniadau Nodedig:

- Dros y degawdau, mae LNLVIP wedi cyflawni cerrig milltir arwyddocaol sydd wedi ail-lunio'r dirwedd ar gyfer pobl â nam ar eu golwg yn Lesotho.
- Ar ddechrau'r 1990au, llwyddodd y sefydliad i lobïo'r llywodraeth a sicrhau M500,000 trwy raglen ariannu'r Rhwyd Ddiogelwch.
- Arweiniodd y cyflawniad hwn at brynu tir yn Ha Ts'osane ac yn y pen draw at adeiladu Canolfan Hyfforddi ac Adsefydlu Mohloli oa Bophelo (MBTC), ar gyfer datblygu sgiliau a grymuso'r gymuned â nam ar eu golwg.
- Agorodd y Ganolfan yn 2000 ac mae wedi parhau i weithredu byth ers hynny. Hefyd, helpodd eiriolaeth LNLVIP lawer o unigolion â nam ar eu golwg i gael mynediad at addysg uwch mewn sefydliadau fel Prifysgol Genedlaethol Lesotho a Choleg Addysg Lesotho, lle gwnaeth addasiadau rhesymol ddysgu'n bosibl i bobl â nam ar eu golwg.
- Creodd ymdrechion y sefydliad gyfleoedd cyflogaeth hefyd, yn enwedig mewn swyddi switsfwrdd o fewn y sectorau llywodraeth a phreifat i tua 20 o bobl â nam ar eu golwg a galluogi integreiddio athrawon â nam ar eu golwg i ysgolion prif ffwrdd.

Heriau:

- Fodd bynnag, nid oedd y buddugoliaethau hyn heb heriau difrifol. Yn ei flynyddoedd cynnar, roedd LNLVIP yn gweithredu mewn hinsawdd wleidyddol anodd, roedd Lesotho o dan reolaeth filwrol ym 1986, gan wneud mynediad at swyddogion y llywodraeth a chylchoedd llunio polisiâu yn arbennig o anodd.
- Roedd pryderon diogelwch yn her arall ar ôl adeiladu canolfan Ha Ts'osane; oherwydd diffyg gwarchodwr diogelwch, cafodd sawl eitem werthfawr, gan gynnwys recordwyr llais, eu dwyn.
- Roedd cyfyngiadau ariannol hefyd yn bryder cyson, yn enwedig ar ôl i Gymdeithas Sweden ar gyfer y Pobl â Nam ar eu Golwg (SRF), a oedd wedi cefnogi'r Ganolfan rhwng 1988 a 1991, roi'r gorau i'w chyfranogiad yn raddol.
- Gallai pob un o'r rhwystrau hyn fod wedi tanseilio twf y sefydliad yn hawdd, ond profodd LNLVIP yn hynod o wydn.

Astudiaeth Achos: Limpho Thoahlane, Pheha Plastic

Ysbrydoliaeth: Cafodd Limpho ei hysbrydoli gan ei phrofiadau personol yn tyfu i fyny yn Lesotho a gweld sut roedd gwastraff plastig heb ei reoli yn niweidio'r amgylchedd. Ei gweledigaeth yw creu Lesotho fwy gwyrdd trwy droi gwastraff yn gyfle, addysgu'r genhedlaeth nesaf, a sicrhau bod cymunedau Basotho yn cyfrannu'n weithredol at atebion hinsawdd.



Enw
Limpho Thoahlane

Man geni Maseru, Lesotho

Addysg Datblygu mentrau
cymdeithasol a chyfathrebu newid
hinsawdd.

Profiad proffesiynol mewn effaith
gymdeithasol ac ymwybyddiaeth
amgylcheddol

Proffesiwn
Sylfaenydd a Rheolwr Gyfarwyddwr
Pheha Plastic

Diwydiant
Rheoli gwastraff ac ailgylchu



Gemwaith wedi'i ailgylchu - Pheha Plastics

Cyfrangau cymdeithasol

Instagram:
<https://www.instagram.com/phehaplastic>
Facebook:
<https://www.facebook.com/phehaplastic>

Heriau: Mae Lesotho yn wynebu argyfwng gwastraff plastig cynyddol gyda seilwaith ailgylchu ffurfiol cyfyngedig. Yn aml, mae cymunedau, ysgolion a busnesau yn dibynnu ar ddympio neu losgi gwastraff plastig, sy'n cyfrannu at ddirywiad amgylcheddol, llygredd a risgiau iechyd. Wrth ddechrau, roedd Pheha Plastic hefyd yn wynebu heriau gyda chyllid cyfyngedig, diffyg peiriannau ailgylchu, a'r angen i newid meddyliau mewn cymunedau lle nad oedd ailgylchu yn cael ei ddeall na'i ymarfer yn eang.

Datrysiadau: Sefydlwyd Pheha Plastic fel menter gymdeithasol ym Morija i fynd i'r afael â'r heriau hyn drwy:

1. Casglu ac ailgylchu gwastraff plastig yn gynhyrchion defnyddiol fel prennau mesur ac eitemau eraill.
2. Cynnal ymgyrchoedd ymwybyddiaeth, gweithdai a rhaglenni allgymorth mewn ysgolion a chymunedau i addysgu am reoli gwastraff a newid hinsawdd.
3. Datblygu offer addysgol creadigol fel y llyfr plant *Limpho and Her Magical Bin* i feithrin gwerthoedd amgylcheddol mewn dysgwyr ifanc.

Mae'r cwmni wedi cyrraedd rhestr fer rhaglen ddeori UNIDO/GCIP ac mae'n datblygu ei gynnyrch plastig wedi'i ailgylchu cyntaf—pren mesur 15 cm—tra hefyd yn paratoi i ehangu i linellau cynnyrch mwy.

Cyflawniadau Nodedig:

- Codi ymwybyddiaeth mwy na 3,000 o fyfyrwyr ar draws gwahanol ysgolion ar reoli gwastraff yn briodol a diogelu'r amgylchedd.
- Cynhaliodd groeso i fyfyrwyr prifysgol rhyngwladol a gwirfoddolwyr, gan gynnwys o Brifysgol Gogledd Carolina, Chapel Hill.
- Mewn partneriaeth â sefydliadau fel Clwb Rotary Maseru, The Hub Morija, Renoka, a Dirprwyaeth yr UE i Lesotho ar gyfer ymgyrch glanhau traethau O'r Ffynhonnell i'r Genau.
- Lansiodd llyfr plant ar reoli gwastraff a newid hinsawdd yn ysgafn (i'w lansio'n swyddogol yn 2025)

Effaith: Mae Pheha Plastic yn cyfrannu at gynaliadwyedd amgylcheddol drwy ddargyfeirio gwastraff plastig o safleoedd tirlenwi a llosgi agored. Mae'r fenter yn darparu adnoddau addysgol ar gyfer ysgolion, yn creu ymwybyddiaeth mewn cymunedau, ac yn gosod y sylfaen ar gyfer swyddi gwyrdd yn economi gylchol Lesotho. Yr effaith hirdymor yw nid yn unig cymunedau glanach ond hefyd pobl ifanc sy'n cael eu grymuso sy'n gweld gwastraff fel adnodd yn hytrach na phroblem.

Astudiaeth Achos: Addewidion a Cheisiadau yn y Cwmwl



Enw

Addewidion a Cheisiadau yn y Cymylau

Man geni Maseru, Lesotho

Proffesiwn

Sylfaenydd Cymdeithas Byddar a Dall Lesotho

Diwydiant

Elusen

Erthygl

[Stigma Anabledd: Lesotho yn Ymgodymu ag Ymyrraeth Anghyfreithlon yn Hawliau Atgennhedlu Merched a Menywod Anabl – Newyddion heb eu sensro](#)

“Rwyf am weld pobl fyddar a dall o Lesotho yn dod yn eiriolwyr cryf dros eu hawliau dynol eu hunain, a byddaf yn hapus i’w gweld ar waith”.

Ysbrydoliaeth:

Wedi'i geni'n drwm ei chlyw ac yn ddiweddarach yn dod yn ddall yn 2015, mae taith Matsepio yn adlewyrchu gwydnwch, cryfder, ac ymrwymiad dwfn i gyfathrebu ac eiriolaeth dros hawliau. Er gwaethaf colli golwg, parhaodd i ddefnyddio iaith arwyddion, arwyddo cyffyrddol, Sesotho llafar, a Saesneg llafar i gyfathrebu. Wedi'u hysbrydoli gan ffrind yn Japan, fe sefydlon nhw Gymdeithas Byddar-Dall Lesotho (DBAL), cam arloesol wrth gynrychioli unigolion Byddar-Dall yn genedlaethol.

Cyflawniadau Nodedig:

- Cyn-hyfforddwr amaethyddol wrth ei alwedigaeth
- Yn gwasanaethu fel Swyddog Rhaglen yn NADL
- Sylfaenydd Cymdeithas y Byddar a'r Deillion yn Lesotho (DBAL)
- Arloesodd eiriolaeth dros iaith arwyddion fel hawl ddynol
- Chwaraeodd ran bwysig wrth hyrwyddo defnydd iaith arwyddion mewn ysgolion a llwyfannau cyhoeddus
- Datblygwyd dull arwyddo cyffyrddol personol ar gyfer cyfathrebu

Heriau:

- Diffyg gwasanaethau dehongli iaith gyffyrddol ac iaith arwyddion
- Anallu i astudio ymhellach oherwydd rhwystrau cyfathrebu
- Gwahaniaethu a gostyngiad mewn urddas gan rai aelodau o'r teulu a'r gymuned
- Adnoddau a chydabyddiaeth gyfyngedig ar gyfer DBAL
- Anhawster wrth sicrhau cyllid cynaliadwy hirdymor

Datrysiadau:

- Sefydlodd Matsepio DBAL i gefnogi ac eiriol dros y gymuned Byddar-Dall
- Datblygu a hyrwyddo cyfathrebu arwyddion cyffyrddol
- Cymerodd ran mewn ymgyrchoedd iaith arwyddion i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd
- Sicrhawyd cyllid cychwynnol ar gyfer ymgyrchoedd ymwybyddiaeth Byddar-Dall
- Yn parhau i arwain eiriolaeth genedlaethol er gwaethaf rhwystrau personol a systemig

Effaith:

- Helpodd Matsepio i agor deialog genedlaethol am Fyddar-Dallwedd yn Lesotho
- Cryfhau gwelededd unigolion Byddar-Dall mewn mannau eiriolaeth
- Dealltwriaeth well o ddulliau cyfathrebu cynhwysol
- Wedi pwysu am newidiadau polisi sy'n cynnwys gwasanaethau cyffyrddol ac iaith arwyddion

Astudiaeth Achos: Queen Dove, NADL



Enw Regina
Dove

Man geni
Lesotho

Proffesiwn
Athro/athrawes gynradd
a hyfforddwr iaith
arwyddion
Addysg gynhwysol
yn y diwydiant

Erthygl 'Bydd cytundeb
yn creu
ymwybyddiaeth o
faterion anabledd' |
Lesotho Times

Cyflawniadau Nodedig:

- Sylfaenydd Cymdeithas Genedlaethol y Byddar Lesotho (NADL) – y sefydliad cenedlaethol cyntaf dan arweiniad y Byddar yn Lesotho, a grëwyd gyda chefnogaeth gan Ffederasiwn Cenedlaethol Lesotho o Sefydliadau'r Anabl (LNFOD) a Ffederasiwn y Byd ar gyfer y Byddar (WFD). Yr ymgyrchydd ac athrawes fyddar benywaidd gyntaf i arwain eiriolaeth ar lefel genedlaethol dros hawliau iaith arwyddion yn Lesotho. Chwaraeodd ran allweddol yn natblygiad cyfansoddiad NADL o 1992 i 1994. Hyfforddwyd gan Ffederasiwn y Byd ar gyfer y Byddar i ddod yn Hyfforddwr Iaith Arwyddion ardystiedig. Allweddol yn y newid o lafaredd i ddefnyddio iaith Arwyddion mewn addysg Byddar. Helpodd i hyfforddi'r grŵp cyntaf o 9 Hyfforddwr Iaith Arwyddion Byddar yn Lesotho (1997–2000), gyda chefnogaeth gan WFD Simbabwe. Arweiniodd weithdai athrawon sylweddol yn 2005, gan helpu addysgwyr i ddeall anghenion dysgwyr Byddar a derbyn iaith Arwyddion.

Heriau:

- Gwrthododd athrawon iaith Arwyddion, gan barhau i orfodi myfyrwyr Byddar i siarad gan ddefnyddio dulliau llafar. Anwybyddodd yr Uned Addysg Arbennig eiriolwyr Byddar, gan wrthod eu ceisiadau am bolisi iaith gynhwysol. Cafodd ei thaflu allan o ysgolion am godi ymwybyddiaeth am iaith Arwyddion. Tybiodd rhai nad oedd hi'n "ddigon Byddar" oherwydd ei bod hi'n gallu darllen gwefusau a siarad. Camddeallodd rhieni a gweithwyr proffesiynol ei rôl, gan feddwl ei bod hi'n ceisio atal plant Byddar rhag dysgu siarad.

Datrysiadau:

- Symud cymunedau Byddar i godi ymwybyddiaeth am hawliau ieithyddol. Gyda chymorth WFD, hyfforddwyd arweinwyr a hyfforddwyr Byddar newydd. Gwthiwyd y llywodraeth a LNFOD i gydnabod NADL a phwysigrwydd iaith Arwyddion mewn addysg. Ymgysylltwyd ag eiriolaeth polisi, gan gyfrannu at integreiddio iaith Arwyddion i addysg a deialog genedlaethol. Ysbyrdolwyd cenhedlaeth newydd o arweinwyr Byddar, y mae llawer ohonynt bellach yn hyfforddwyr, dehonglwyr, a gweithwyr cymunedol.

Effaith:

- Mae NADL wedi tyfu i fod yn llais cryf a pharchus, yn eiriol dros hawliau, mynediad a chydaddoldeb. Bellach mae llawer o hyfforddwyr a dehonglwyr iaith Arwyddion ledled y wlad. Nid yw dysgwyr byddar mewn ysgolion bellach yn cael eu cosbi am arwyddo - maent yn cael eu hannog i ddysgu yn eu hiaith naturiol. Mae iaith Arwyddion yn cael ei thrafod yn Senedd Lesotho, gyda chefnogaeth gynyddol i'w gwneud yn iaith swyddogol. Mae mynediad at gyfathrebu wedi gwella'n sylweddol mewn cymunedau Byddar trefol a gwledig.

Astudiaeth Achos: Tebello Tjapela

Ysbrydoliaeth: Egwyddor 'matsema', a ymarferwyd gan y tad sefydlu, y Brenin Moshoeshe I, sy'n golygu cydweithio grŵp i gyflawni tasgau ar raddfa fawr.



Enw

Tebello Tjapela

Man geni Leribe,
Lesotho

Addysg

BA mewn Economeg ac
MSc mewn Economeg o
NUL

Proffesiwn

Sylfaenydd a Phrif
Swyddog Gweithredol
Cymdeithas
Gydweithredol Cynilion
a Chredyd
Phuthalichaba (PSCCS)
Cyf.

Diwydiant

Cyllid

Cyfryngau cymdeithasol

<https://www.instagram.com/phuthalichaba>



Cyflawniadau Nodedig:

Mewn oes lle mae anghydraddoldeb economaidd yn parhau i herio llawer o gymunedau, daeth Phuthalichaba Savings & Credit Cooperative Society Ltd i'r amlwg fel ffynhonnell gobaith yn Lesotho. Wedi'i sefydlu gan Mr. Tebello Tjapela, ysbrydolwyd y sefydliad gan foment hollbwysig yn ystod darlith ym Mhrifysgol Genedlaethol Lesotho (NUL), lle y taniodd y cwestiwn "Pam mae rhai gwledydd yn gwneud cynnydd economaidd tra nad yw eraill?" angerdd dros ddatblygiad economaidd ym meddyliau ei sylfaenwyr.

Heriau:

Y prif her a nodwyd oedd y rhwystrau ariannol a wynebai llawer o fewn eu grŵp targed. Yn aml, nid oedd gan unigolion a geisiodd wella eu statws economaidd trwy entrepreneuriaeth fynediad at wasanaethau bancio traddodiadol, felly roedd ganddynt opsiynau cyfyngedig ar gyfer cael credyd a chynilo, oherwydd polisïau banc llym a diffyg cynhyrchion ariannol wedi'u teilwra.

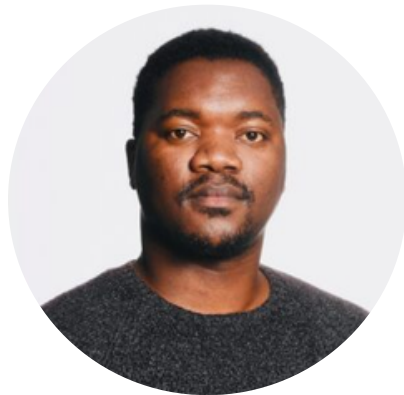
Datrysiadau:

Gan gydnabod yr heriau hyn, newidiodd Phuthalichaba ei ddull o sefydlu banc confensiynol i lansio Cymdeithas Gydweithredol Cynilo a Chredyd (SACCOS). Caniataodd y newid hwn i Phuthalichaba ddechrau gyda model mwy cyraeddadwy a oedd yn dal i anelu at gyflawni ei genhadaeth sylfaenol: ysgogi datblygiad economaidd Basotho. Gan ddechrau gyda chyfalaf cychwynnol M1,200: M1,000 i agor cyfrif banc, tyfodd Phuthalichaba i dros M6 miliwn mewn cynilion aelodau ers gweithredu a 1,300 o aelodau ar draws holl ardaloedd Lesotho a thu hwnt.

Effaith:

Mae Phuthalichaba yn gwasanaethu fel llwyfan i'w aelodau gynilo a chael mynediad at gredyd fforddiadwy. Mae'r strwythur cydweithredol yn hyrwyddo ymdeimlad o gymuned a chyfrifoldeb a rennir, gan ganiatáu i aelodau gefnogi ei gilydd yn ariannol. Yn ogystal, mae Phuthalichaba yn darparu hyfforddiant a gweithdai llythrennedd ariannol i rymuso aelodau gyda gwybodaeth a sgiliau sy'n hanfodol ar gyfer twf economaidd cynaliadwy. Ers ei sefydlu, mae Phuthalichaba wedi cymryd camau sylweddol wrth drawsnewid y dirwedd ariannol i'w aelodau. Drwy gynnig cynhyrchion ariannol wedi'u teilwra a meithrin cymuned gefnogol, mae Phuthalichaba wedi galluogi nifer dirifedi o unigolion i gychwyn eu busnesau eu hunain a gwella eu bywoliaeth.

Astudiaeth Achos: Gofalwch am David Rakojana



Enw

Cymerwch ofal David Rakojana

Man geni Mafeteng, Lesotho

Addysg

Prifysgol Brunel Llundain;
Prifysgol Talaith Michigan

Proffesiwn

Gwyddonydd Data

Diwydiant

Ymgynghoriaeth

Cyfrngau cymdeithasol

<https://www.linkedin.com/in/davidrakojoana/>

“Technoleg a ffilm yw'r tanau gwersyll modern yr ydym yn adrodd ein straeon o'u cwmpas. Mae mynd â Sesotho i ap byd-eang a dogfennu ein diwylliant marchogaeth yn ymwneud â sicrhau bod y byd yn gweld gwir fywiogrwydd Teyrnas y Mynyddoedd.”

Ysbrydoliaeth:

Daw fy ysbrydoliaeth o'r awydd i bontio'r bwlch rhwng traddodiadau cyfoethog Lesotho a'r byd digidol modern. Rwy'n cael fy ysgogi gan y potensial i allforio ein diwylliant—boed yn ein hiaith neu'n marchogaeth unigryw—i gynulleidfa fyd-eang sy'n awyddus i ddysgu amdanom ni.

Cyflawniadau Nodedig:

- Cwrs Sesotho uTalk: Cydweithiodd â chwmni uTalk yn y DU i recordio a lansio cwrs iaith digidol cynhwysfawr. Llwyddodd y prosiect hwn i ddigido'r iaith Sesotho, gan ei gwneud yn hygyrch i filiynau o ddysgwyr ledled y byd a'i chadw ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. <https://www.dolencymru.org/working-with-utalk-on-their-sesotho-app-march-2025/>
- Polo Africa Film (Cyfieithu a Thrawsgrifio): gwasanaethodd fel y prif drawsgrifiwr ar gyfer y rhaglen ddogfen hon a ffilmiwyd ar draws y Wladwriaeth Rydd a thirweddau Lesotho. Fy nghyfrifoldeb craidd oedd trawsgrifio deialog Sesotho yn gywir i isdeitlau Saesneg. Sicrhodd hyn fod naratifau beicwyr Basotho—eu twf yn y gamp a'r heriau unigryw y maent yn eu hwynebu—wedi'u cyfieithu'n ffyddlon ar gyfer cynulleidfa ryngwladol.

Heriau:

- Cywirdeb leithyddol vs. Cyfieithu: Yn y ffilm Polo Africa, nid cyfieithu geiriau yn unig oedd yr her, ond dal ysbryd yr hyn yr oedd marchogion Basotho yn ei ddweud. Roedd yn hanfodol trawsgrifio'n gywir fel nad oedd eu hemosiynau gwirioneddol a realiti eu brwydrau yn cael eu colli yn yr isdeitlau Saesneg.
- Cadwraeth Ddigidol: Gyda phrosiect uTalk, yr her oedd safoni'r iaith ar gyfer rhyngwyneb modern wrth gynnal cynhesrwydd dilys Sesotho llafar.

Effaith:

- Mwyhau Lleisiau Lleol: Trwy isdeitlau cywir, gall y ffilm Polo Africa gyrraedd cynulleidfa fyd-eang bellach, gan daflu goleuni ar y gymuned o chwaraewyr polo Basotho sy'n aml yn cael ei hanwybyddu a thwf y gamp yn Affrica.
- Addysg Fyd-eang: Mae ap uTalk wedi gwneud Sesotho yn hygyrch i filiynau o ddysgwyr posibl. Mae'n gwasanaethu fel pont i dwristiaid, gweithwyr cymorth, a selogion ieithoedd gysylltu â Lesotho cyn iddynt hyd yn oed gyrraedd.

Tampose Mothopeng: Matrics y Bobl



Enw: Tampose Mothopeng

Addysg: Lerotholi Polytechnic

Proffesiwn: Cyfarwyddwr

Gweithredol Diwydiant:

Hawliau dynol



[Instagram](#)

“Adeiladu Mannau Diogel a Chryfhau Lleisiau dros Gynhwysiant yn Lesotho”.

Ysbrydoliaeth

Dechreuodd Cymdeithas Matrics y Bobl yn 2008 fel Grŵp Cymorth Matrics, a gychwynwyd gan nifer o unigolion hoyw yn Maseru oedd â diddordeb mewn undod, diogelwch a chydabyddiaeth mewn cymdeithas lle'r oedd gwahaniaethu ac allgáu cymdeithasol yn rhemp. Byddai aelodau'n cynnal cyfarfodydd yn anffurfiol i gefnogi ei gilydd, i fynd i'r afael â materion cymdeithasol, ac i eiriol yn erbyn torri hawliau dynol a brofir gan leiafrifoedd rhywiol a rhywedd yn Lesotho.

Cyflawniadau Nodedig:

Enillodd y sefydliad gydnabyddiaeth gyfreithiol yn 2010, carreg filltir mewn hanes fel un o'r sefydliadau cofrestredig cyntaf ar gyfer unigolion LHDTC+ yn Lesotho. Roedd yr LCN yn allweddol wrth gynnal y grŵp a darparu cefnogaeth rheoli ariannol, tra bod UNDP wedi darparu'r cyllid cyntaf i'r sefydliad, a helpodd i adeiladu ei waith eiriolaeth ac adeiladu cymunedau. Gan gydnabod bod syniadau am rywedd a rhywioldeb wedi esblygu fwyfwy, ailgofrestrodd y sefydliad ei hun yn 2015 fel "The People's Matrics Association" i newid ei gyfansoddiad i un sy'n gwbl gynhwysol ac yn gynrychioliadol o amrywiaeth o ran SOGIESC (Cyfeiriadedd Rhywiol, Hunaniaeth a Mynegiant Rhyw, a Nodweddion Rhyw).

Heriau:

Dod o hyd i le diogel - cynhaliwyd cyfarfodydd cynnar yn neuadd eglwys Anglicanaidd, lle diogel prin i aelodau a oedd yn profi ofn a bygythiad gan y cyhoedd ac awdurdodau gorfodi'r gyfraith.

Ennill cydnabyddiaeth gyfreithiol - Tyfodd y grŵp i ffurfio pwyllgor dros dro yn gyfrifol am ddrafftio cyfansoddiad a gwneud paratodau ar gyfer cofrestru ffurfiol, gan osod y sylfaen ar gyfer mudiad trefnus dros gydraddoldeb ac urddas.

Effaith:

Heddiw, mae Cymdeithas Matrics y Bobl yn sefydliad hawliau dynol cenedlaethol uchel ei barch sy'n parhau i hyrwyddo cydraddoldeb, cynhwysiant a chyfiawnder cymdeithasol. Mae'r hyn a ddechreuodd fel grŵp cymorth bach wedi troi'n fudiad sy'n nodweddu ysbryd gwydnwch, arloesedd a newid a ysgogir gan y gymuned yn Lesotho.



Podledia dau



Cliciwch ar y
delweddau i gael
mynediad
naratifau sain o
bob astudiaeth
achos



Plastig Coginio



LNVIP



Regina Dove



Matrics y Bobl



Addewidion



Tebello Tjapela



David Rakojoana

CYSYLLTIADAU PELLACH

Cynghrais Genedlaethol Lesotho ar gyfer y Bobl â Nam ar eu Golwg

Plastig Coginio

Cymdeithas-Byddar-a-Ddall-Lesotho

Ffederasiwn Cenedlaethol Lesotho o Sefydliadau ar gyfer yr Anabl

<https://lestimes.com/agreement-will-create-awareness-of-disability-issues/>

<https://www.phuthalichaba.co.ls/>

Cymdeithas Genedlaethol y Byddar Lesotho

<https://www.chevening.org/scholarship/lesotho/>

Dolen yn gweithio gyda ni

CYSYLLTWCH Â NI

Dolen Cymru

Dysgwch fwy am bartneriaeth Cymru-Lesotho:

<https://www.dolencymru.org>

Taith

Dysgwch fwy am gyfleoedd dysgu rhyngwladol:

<https://www.taith.cymru>

Dysgu Gyda'n Gilydd, Gwella Gyda'n Gilydd



Arolwg adborth

Mae'r adnodd hwn yn
tyfu trwy brofiad a rennir.
Sganiwch i helpu i lunio'r
rhifyn nesaf.